

Prenez votre pause

Faire des exercices à son poste de travail

En quoi consiste la pause

Prévoyez une période de temps tous les jours pour faire des étirements et relaxer grâce à des activités apaisantes et dynamiques. Procurez-vous un casque d'écoute et suivez les directives données dans chacune de ces vidéos offertes gracieusement par le Alberta Centre for Active Living.

[Le yoga @ votre bureau](#)

[Les étirements @ votre bureau](#)

Les bienfaits - effet énergisant

Faire attention à son niveau d'énergie au travail est important parce que cela peut avoir une incidence sur la capacité à demeurer concentré, productif et positif.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) afin d'obtenir d'autres idées, outils et ressources conçus dans l'optique de faciliter les activités de prévention, d'intervention et de gestion relativement aux problèmes de santé mentale en milieu de travail.

Les idées pour cette activité ont été suggérées par :

Jennifer Gray, spécialiste de l'activité physique et Lisa Beaudoin, spécialiste de la promotion de la santé au travail, ville de Hamilton; Bureau de gestion de l'assurance invalidité de Vancouver, La Great-West, compagnie d'assurance-vie.

Les activités Prenez votre pause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/leader. Les activités Prenez votre pause sont présentées à titre d'information générale et n'ont pas pour but de remplacer des conseils médicaux. Veuillez toujours consulter votre médecin ou un fournisseur de soins de santé qualifié au sujet de votre cas particulier.